

# S'APPROPRIER LE MIND MAPPING

Ce programme complet de formation interactive au Mind Mapping vous permettra de vous former chez vous et de vous entraîner à utiliser cette technique au quotidien. Au-delà d'une simple connaissance du Mind Mapping, cette formation vous permettra d'intégrer la méthode à votre quotidien pour :

- Organiser vos projets
- Gérer votre temps
- Améliorer vos apprentissages



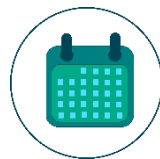
## OBJECTIFS :

- Découvrir le Mind Mapping et les principes qui en font une méthode efficace
- Savoir réaliser des cartes manuelles et informatisées
- S'approprier la technique au quotidien
- Découvrir les effets positifs du Mind Mapping sur son organisation et sur son développement personnel



## INTERVENANTE :

Cécile Vilatte, formatrice spécialisée dans le Mind Mapping depuis 10 ans, sophrologue, auteure des livres Boostez votre mémoire (Prat, 2014) et co-auteur du livre Découvrir le Mind Mapping (Dunod, 2018).



**DURÉE** : 4 semaines

**PROCHAINE SESSION** : 1 session tous les 2 mois en 2019. Nous contacter pour connaître les prochaines dates

**CHARGE DE TRAVAIL** : 5 heures / semaine



**COÛT** : 199 € TTC



## DISPOSITIF D'APPRENTISSAGE :

Formation e-learning à partir d'un ordinateur et d'une connexion à internet. Les enseignements théoriques et pratiques en ligne représentent 4 heures hebdomadaires de charge de travail, auxquels s'ajoutent 1 heure de travail personnel (devoirs...). Cette durée permet d'inscrire la formation dans le temps, ce qui est indispensable pour une bonne appropriation et une bonne mémorisation, comme vous l'apprendrez dans la formation.

- **La plate-forme d'apprentissage** : le contenu pédagogique est centralisé sur un site web accessible pendant toute la durée de la formation et dans les 6 mois qui suivent.
- **La formatrice ou tutrice** : sa présence tout au long de l'apprentissage via des classes virtuelles et une messagerie lui permet de répondre à toutes vos interrogations et entretient votre motivation. Elle apporte un feedback constructif sur chaque travail rendu.
- **Les contenus pédagogiques** : c'est la matière même de l'apprentissage :
  - Cours en ligne, infographies, présentations, quiz à remplir en ligne, vidéos, etc.
  - Références bibliographiques et webographiques
  - Exercices pratiques à rendre chaque semaine (mind maps )
  - Classe virtuelle hebdomadaire : une fois par semaine, votre formatrice précise un point parmi ceux étudiés dans le module hebdomadaire et vous donne l'occasion de vous exprimer, de poser des questions, d'échanger avec les autres participants
  - Réseau social interne pour échanger à tout moment avec la formatrice et les autres participants, partager des ressources, travailler en groupe, ...
- **La validation de connaissances** : réalisée sous forme de quiz, questionnaires, mind maps... Elle certifie le parcours pédagogique et l'acquis des connaissances. Elle vous permet de suivre votre progression.

# PROGRAMME :

## Semaine 1 : Découvrir la force du Mind Mapping et créer des cartes efficaces

- Les principes et origines du Mind Mapping
- Au-delà des neuromythes, les liens entre le Mind Mapping et le fonctionnement cérébral
- Préparer son matériel
- Les différents éléments d'une carte mentale
- Comment faire une carte lisible (entraînement)
- Astuces pour dessiner les branches (entraînement)
- Maîtriser les mots-clés (entraînement)
- Illustrer ses cartes (entraînement)
- Un peu de méthode
- Travaux pratiques intercoures

## Semaine 2 : Organiser sa vie avec le Mind Mapping

- Alléger sa charge mentale :
  - ➔ Planifier sa journée et gérer ses priorités (entraînement)
  - ➔ Organiser ses week-ends et ses vacances (entraînement)
- Gérer les petits et grands projets de sa vie :
  - ➔ Anniversaires, mariages, changements de carrière
  - ➔ Faire un bilan de vie (entraînement)
  - ➔ Déterminer ses objectifs et établir ses plans d'actions (entraînement)
- Mieux se connaître et développer la confiance en soi (entraînement)
- Travaux pratiques intercoures

## Semaine 3 : Favoriser l'apprentissage et la mémorisation grâce au mind mapping

- Réaliser une synthèse (entraînement)
- Prendre des notes (entraînement)
- Réactiver les informations apprises (entraînement)
- Cultiver ses passions : se souvenir de ses voyages, de ses lectures, des expositions vues... (entraînement)
- Créer des cartes mémos (entraînement)
- Avec les enfants : faire ses devoirs et étudier, du CP aux études supérieures...
- Travaux pratiques intercoures

## Semaine 4 : Les cartes logicielles

- Le Mind Mapping informatisé : dans quel cas ?
- Petit tour du marché avec grand zoom sur les leaders : avantages, inconvénients, découverte de leurs interfaces
- Maîtriser XMind (logiciel gratuit) :
  - ➔ Créer une carte : les bases
  - ➔ Intégrer des images, des liens hypertextes, des fichiers...
  - ➔ Fonctions avancées pour une carte élégante et percutante
  - ➔ Partager et exporter ses cartes
- Bilan individualisé de formation